

## PROGRAMMES RANDOS – AVRIL 2016

(avoir sur soi sa carte d'identité et sa carte de santé européenne)

- Niveau A : randonnée terrain plat, facile et accessible à tous.
- Niveau B : randonnée faible dénivelé, (200 à 300 m), accessible à la plupart.
- Niveau C : randonnée avec dénivelé supérieur à 500 m, demandant un certain entraînement.

### LES PROGRAMMES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS EN FONCTION DE LA MÉTÉO

**" Les distances et les dénivelés sont donnés à titre indicatifs.**

**Les animateurs se réservent le droit de changer la destination de la randonnée ou de l'annuler"**

### 1ère SEMAINE

date	Lieu	Tps	NIV.	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU. 04	ARZU PORTUA depuis parking Guadalupe	3 H	B	<b>JO : 06 88 21 50 79</b> <b>MONIQUE : 06 31 52 32 63</b>	8h30 parking carrefour market St Jean de Luz
	Oneaga Mooka depuis Herboure; 9km pour 600m de montée totale	3 H	C	<b>Jean François</b> 06 98 99 92 78	<b>D. 8 H</b> – R. 12 H 30 Parking Urdazuri
MA 05	Le long de la Bidassoa depuis Béobie	3 H	A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 h, Parking Commissariat
ME 06	Sare-Zugaramurdi depuis les grottes	3 H	B	<b>Robert</b> tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 06 72 76 24 22	9 H - Parking Commissariat
				Jean Marc ABADIE 06 13 26 71 50	8 H 30 - Parking Commissariat
JE 7	Legate depuis Lekaroz – 800 m	5 H 30	C	André - 06 76 69 67 27	8h30 - Parking Urdazuri
	Baigura depuis la base de loisirs – 750 m	5 H	C	J. Louis - Tél : 06 82 23 23 65	8 h 30 – Parking Urdazuri

### 2ème SEMAINE

date	Lieu	Tps	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 11	LES HAUTS D IBARRON depuis Ibarron	3 H	B	<b>JO : 06 88 21 50 79</b> <b>MONIQUE : 06 31 52 32 63</b>	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Punta Biosnar depuis GUadalupe avec pique- nique; 12km pour 600m de montée totale	4 H	C	<b>Jean François</b> 06 98 99 92 78	<b>D. 8 H</b> – R. 15 H Parking Urdazuri
MA 12	Le long de la Nive au départ d' Uztaritz.	3 H	A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 h, Parking Commissariat
ME 13	Ibardin, col des abeilles	3 H	B	<b>Robert</b> tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 06 72 76 24 22	9 H - Parking Commissariat
				Jean Marc ABADIE 06 13 26 71 50	8 H 30 - Parking Commissariat
JE 14	Zentinel depuis le col de Lizarrieta – 700 m	5 h	C	Jean François - 06 98 99 92 78	8h30 - Parking Urdazuri
	Artzamendi depuis Olhatia (Bidarray) – 750 m	5 H 30	C	Jean Louis 06 82 23 23 65	Parking Urdazuri 8h30

## 3ème SEMAINE

date	Lieu	Tps	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 18	URUNGO SORRO depuis Elissalde	3 H	B	Jo : 0688215079 monique : 0631523263	8h30 parking carrefour market
	Autour de Sare; 9,5km pour 470m de montée totale	3 H	B	Jean François 06 98 99 92 78	départ 8h retour 12h30 parking Urdazuri
MA 19	Pas de sortie ( journée à Plan Cousut)	3 H	A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 H - Parking Commissariat
ME 20	Suhalmendi depuis Sare	3H	B	<b>Robert</b> :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 – 06 72 76 24 22	9 H - Parking Commissariat
				J. Marc ABADIE 06 13 26 71 50	8 H 30 - Parking Commissariat
JE 21	Alkurruntz depuis Amaiur – 750	5 H 30	C	Claude 05 24 33 79 99 06 81 74 11 98	Parking Urdazuri 8h30
	La Rhune depuis Sare – 800 m	5 H 30	C	Jean Louis 06 82 23 23 65	Parking Urdazuri 8h30
Sa 23	Boain et Aldaon en boucle depuis Amezketa - 1350m	8 H	C+	André - 06 76 69 67 27	7h30 - Parking Urdazuri

## 4ème SEMAINE

date	Lieu	Tps	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 25	Sommet de l'ALKURUNTZ Repas benta Dancharia	4 H	B	<b>JO : 06 88 21 50 79</b> <b>MONIQUE : 06 31 52 32 63</b>	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Mondarrain Bizkayluzé avec pique-nique; 12km pour 640m de montée totale	4 H	C	<b>JEAN-FRANCOIS FAUCHER</b> Tel : 06 98 99 92 78	<b>D. 8 H</b> – R. 15 H parking URDAZURI
MA 26	Jardins de Bertitz avec pique-nique	3 H	A	<b>Christian : 05.59.26.44.06.</b> Portable : 06.52.74.85.84.	9 H - Parking Commissariat
ME 27	Manoir Aizkolegi avec pique-nique	3H	B	<b>Robert</b> tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 – 06 72 76 24 22	9 H - Parking Commissariat
				J. Marc ABADIE 06 13 26 71 50	8 H 30 - Parking Commissariat
JE 28	Col de Pagolleta depuis Igantzi – 950 m	5 H 30	C	Claude 05 24 33 79 99 06 81 74 11 98	8 H 30 – Parking Urdazuri
	Gorramendi Gorramakil Akomendi depuis le col d'Iztulegi – 600 m	5 H	C	J. Louis - 06 82 23 23 65	8 H 30 - PARKING - URDAZURI
SA 30	Boain et Aldaon (si non réalisé le 23)			André 06 76 69 67 27	Parking Urdazuri <b>7 H 30</b>

## 5ème SEMAINE

date	Lieu	Tps	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU					
MA		3 H	A	<b>Christian : 05.59.26.44.06.</b>	9 H - Parking Commissariat
ME		3H	B	<b>Robert</b> tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 – 06 72 76 24 22	9 H - Parking Commissariat
JE					